Empatia

Responsabilidade

Paciência

Autoestima

Criatividade

O mundo vive um momento delicado em que não estávamos preparados, a guerra contra o corona vírus, e nessa guerra temos uma única arma, o isolamento social. É fato que existem classes que não podem permanecer em isolamento social, como exemplo podemos falar dos funcionários da saúde, mas, para as demais o isolamento é de suma importância. Porém, o ser social está, atualmente, capacitado para o isolamento de suas interações e relacionamentos?

Ao viver em sociedade, o ser humano, desenvolve uma série de competências sócioemocionais e algumas são consideradas, dentre todas as existentes, como mais importantes em momentos como este.

A empatia é mais importante dentre todas, pois ela é a capacidade de entender o sentimento e “se pôr no lugar” de outra pessoa. Podemos destacar também a responsabilidade, pois o individuo com esta capacidade desenvolvida consegue adotar uma postura de bem-estar coletivo.

Além destas, podemos também salientar as competências mais voltadas para o individual, como a paciência e a autoestima. Ambos importantes para a pessoa em isolamento. O desenvolvimento da paciência permite o individuo ter um melhor controle sobre suas emoções, evitando o estresse e o desconforto desta nova rotina. E a autoestima se mostra necessária nesses tempos onde o individuo se encontra isolado da sociedade. Aprender a controlar suas emoções e valorizar a si mesmo pode evitar doenças da mente, como por exemplo, a depressão e ansiedade, nesses períodos.

Por último, mas não menos importante, a criatividade é necessária para que a sociedade se reinvente nesse momento de dificuldades. Pois, para muitos, o isolamento social não é uma opção, e inventar novos métodos, pode ser uma boa estratégia.

Contudo, respondendo a pergunta inicial, grande parte da sociedade não está preparada para o momento. Muitos não possuem estes atributos citados, seja por uma educação pobre ou por outro motivo. Desta maneira, se faz necessário, o suporte de profissionais, utilizando métodos criativos, para ajudar no desenvolvimento destas competências nos membros da sociedade. Sendo assim, desenvolver estas capacidades é a esperança para que o isolamento dê certo.